Machine Translated by Google

NATURAL REMEDIES

FOR CHILDREN AND FAMILY

A Mom's Guide Book of
100 Natural Remedies to Prevent
and Cure Common Everyday Illnesses

Machine Translated by Google

Çocuklar ve Çocuklar İçin Doğal Çözümler

Aile:

Bir Annenin 100 Doğal Tedavi Rehberi

Günlük Hastalıkları Önlemek ve Tedavi Etmek İçin

Machine Translated by Google

© Copyright 2014 by PGDC - Tüm hakları saklıdır.

Bu belge, ele alınan konu ve sorunla ilgili olarak kesin ve güvenilir bilgi sağlamaya yöneliktir. Yayın, yayıncının muhasebe, resmi olarak izin verilen veya başka türlü nitelikli hizmetler vermesi gerekmediği düşüncesiyle satılmaktadır. Yasal veya profesyonel tavsiye gerekliyse, meslekte deneyimli bir kişi sipariş edilmelidir.

- Amerikan Barolar Birliği Komitesi ve Yayıncılar ve Dernekler Komitesi tarafından eşit olarak kabul edilen ve onaylanan İlkeler Bildirisinden.

Bu belgenin herhangi bir bölümünü elektronik ortamda veya basılı biçimde çoğaltmak, çoğaltmak veya iletmek hiçbir şekilde yasal değildir. Bu yayının kaydedilmesi kesinlikle yasaktır ve yayıncının yazılı izni olmadıkça bu belgenin herhangi bir şekilde saklanmasına izin verilmez. Her hakkı saklıdır.

Burada sağlanan bilgilerin doğru ve tutarlı olduğu belirtilmiştir, burada yer alan herhangi bir politikanın, işlemin veya yönergenin herhangi bir şekilde kullanılması veya kötüye kullanılması nedeniyle dikkatsizlik veya başka türlü herhangi bir sorumluluk alıcı okuyucunun münhasıran ve mutlak sorumluluğundadır. Buradaki bilgilerden kaynaklanan doğrudan veya dolaylı herhangi bir tazminat, zarar veya parasal kayıp için hiçbir koşulda yayıncıya karşı herhangi bir yasal sorumluluk veya suçlama yapılmayacaktır.

Yayıncıya ait olmayan tüm telif hakları ilgili yazarlara aittir.

Buradaki bilgiler sadece bilgilendirme amaçlıdır ve evrenseldir. Bilgilerin sunumu, sözleşme veya herhangi bir garanti türü içermez.
güvence.

Kullanılan markalar herhangi bir izin alınmadan ve marka sahibinin izni ve desteği olmaksızın markanın yayımlanması söz konusu değildir. Bu kitaptaki tüm ticari markalar ve markalar yalnızca açıklama amaçlıdır ve sahiplerinin kendilerine aittir ve bu belgeyle bağlantılı değildir.

Machine Translated by Google

İ çindekiler

giriiş

Bölüm 1

Doğ al Çözümler – Harikalar, Müstahzarlar veya Formlar ve Faydalar

Bölüm 2

Merhemler ve Merhemler

Bölüm 3

Lapa

4. Bölüm

infüzyonlar

Bölüm 5

Çay

Bölüm 6

tentürler

Bölüm 7

Tek Baş ına ve Diğ erleri

Bölüm 8

Diğ er Hastalıkların Listesi Ve Bitkisel Tedavileri

Çözüm

Ebeveynlik Kitaplarıma Bakın

Gururlu Ebeveynler Kulübüne Katılın

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

giriiş

“Çocuklar ve Aileler İçin Doğal Çözümler: Bir Annenin Gündelik Hastalıkları Önlemek ve Tedavi Etmek İçin 100 Doğal İlaçtan Oluşan 100 Doğal Tedavi Rehberi” adlı kitabı indirdiğiniz için size teşekkür etmek ve sizi tebrik etmek istiyorum .

Bu kitap, annelerin dikkat etmesi gereken doğal ilaçların ve günlük hastalıkların nasıl hazırlanacağına dair kanıtlanmış adımlar ve stratejiler içermektedir. İlaç firmalarının ürettiği ilaçlar çare olabilir ama yine de vücudunuza zarar verebilecek kimyasallar içerirler.

Anneler en iyisini bilir ve eğer bir anne iseniz, o zaman doğal çözümlerin güvenli, etkili olduğunu ve aile üyelerinin kapabileceği hastalıklara (tedavi değilse de) neredeyse anında çözüm sağlayabileceğini bilirsiniz.

Bu kitap ayrıca doğal ilaçlarınızı nasıl hazırlayacağınız ve bunların doğru şekilde nasıl uygulanacağı konusunda bazı öneriler içerir.

Önleme hala en iyi savunmadır, ancak bazen bir hastalığın hemen tespit edemezsiniz. Hastalığın ortaya çıkmasını önlemek için doğal ilaçlar için çok geç olabilir, ancak vücuda daha fazla zarar vermesini önleyebilir.

Siz veya bir aile üyeniz şu anda ilaç tedavisi görüyorsa, önce tedaviyi yapan doktora danışmanın ihtiyatlı olacağını unutmayın. Bitkinin bazı bileşenleri, sizin veya aile üyenizin aldığı ilaçlarla olumsuz reaksiyon gösterebilir.

Tüm anneler, özellikle de yeni anne olanlar, bu kitabın bilgi açısından zengin her sayfasından kesinlikle memnun kalacaklardır.

Bu kitabı indirdiğiniz için tekrar teşekkürler, umarım beğenirsiniz!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 1

Doğal Çözümler – Harikalar, Müstahzarlar veya Formlar ve Faydalar

Reçeteli ilaçlara karşı doğal ilaçlar, tıp dünyasında bir süredir kargaşa yaratıyor. Reçeteli ilaçların uzun vadede vücuda zarar verebilecek maddeler içerebileceği doğrudur ama çoğu zaman; Reçete edilen ilaçlar, belirli bir hastalığa gerçekten doğru tedaviyi veya rahatlamayı sağlayabilen tek ilaçlardır. Doğal ilaçların savunucuları, hastalıkları iyileştirmede bütüncül bir yaklaşımın kullanmanın daha faydalı olduğunu ve vücudun kendi kendini iyileştirme kabiliyetini artırabileceğini vurgulamaktadır.

Son zamanlarda, daha fazla anne, ailede günlük hastalıkları tedavi etmek için doğal ilaçları seçmenin, reçetesiz satılan ilaçları satın almaktan daha akıllıca bir seçim olduğu konusunda hemfikir. Doğal ilaçlar güvenli, etkili, elde edilmesi kolay ve kesinlikle daha ucuzdur.

Doğal İlaçların Hazırlanması ve Uygulanması

Doğal ilaçlar farklı şekillerde hazırlanabilir ve uygulanabilir. Bazen, farklı etiketler ve terimler nedeniyle bir sağlıklı gıda mağazasında hazırlanmış doğal bir çare satın almak kafa karıştırıcı olabilir. Kendi başınıza yapmanızı kolaylaştırmak için farklı hazırlıkları da anlamanız gerekir.

Merhem ve Merhem

Merhemlerde ve merhemlerde, diğer bazları kullanabilmenize rağmen, bitkiler genellikle gliserin içine aşılanır. Haricen uygulanırlar ve cilt enfeksiyonu, ısırık ve diğer cilt rahatsızlıklarına iyi gelirler. Ticari olarak üretilen çeşitli merhemler ve merhemler mineral yağ, aloe ve/veya vazelin ile yapılır. Pek çok şifalı bitki uzmanı, mineral yağın ve petrol jölesinin yüksek toksisiteye sahip olduğuna ve cilt bakım ürünlerinin bunlardan hiçbirini içermemesi gerektiğine inanır. Zeytinyağı ve balmumu kombinasyonu kabul edilebilir.

Lapa

Lapa iltihabı, ağrıyı (yaralanma durumunda) ve kızarıklığı azaltmak için haricen kullanım için iyidir. Artrit ağrısını tedavi etmek veya hafifletmek için özellikle iyidir. Hazırlanması için genellikle öğütülmesi ve aloe suyu veya zeytinle karıştırılması gereken taze veya kuru otlar gerekir.

Machine Translated by Google

yağ . Bazıları püreyi sağ lam tutmak için kaygan karaağ aç ekler. Lapayı kullanırken temiz bir beze ihtiyacınız olacak.

Çay

Çay ş eklinde, otlar bir araya toplanır ve bir bardak sıcak suda demlenir. Çaylar, infüzyonlar ve özler kadar güçlü değ ildir. Tembel öğ leden sonra dinlenmek veya belirli bir hastalığ ı tedavi etmek için içme keyfi için kullanılabilirler. Çay otları, gerekmedikçe veya paketin üzerinde belirtildiğ i ş ekilde (mağ azadan satın alınan çaylarda olduğ u gibi) kaynatılmamalıdır.

infüzyonlar

İ nfüzyonlar, tıbbi güce demlenmesi gereken bitkilerdir. Daha güçlü çay, uygulamaya veya tedavi edilmesi veya rahatlatılması gereken sağ lık sorununa bağ lı olarak dahili olarak tüketilebilir veya harici olarak kullanılabilir. Çayın harici kullanımına bir örnek, kepekten kurtulmak için saç durulama suyu olarak kullanılması gerektiğ idir. Bitkinin belirli bir hastalığ a çare olması için gerekli olan herhangi bir bölümünü demleyebilirsiniz. Çiçekler, tohumlar, yapraklar (genellikle), ağ aç kabuğ u, yemiş ler ve/veya kökler olabilir. Hastalığ ı tedavi etmek için gerekli olan kısımlar, paslanmaz çelik bir tencerede kaynama noktasına yakın su ile otuz dakika ila sekiz saat arasında demlendirilmelidir. Gerekli ilacı çıkarmak için kabukların ve köklerin kaynatılması gereken bazı durumlar vardır.

özler

Bir öz, toz haline getirilmiş bir bitki veya konsantre bir sıvı olabilir. Güçlü bir tahıl alkolüne veya Vodka'ya (%100) ihtiyacınız var ve bitkiyi (taze veya kurutulmuş) dört ila beş hafta boyunca demlendirin. Bazı ticari üreticiler, bitkiyi çıkarmak için aseton veya kimyasallar kullanır. Ticari ş irketler tarafından kullanılan aseton gibi kimyasallar, ekstraktın tıbbi özelliklerini öldürebilir. En iyi özler, aseton veya zarar verebilecek diğ er kimyasallar kullanılarak iş lenmemelidir. Ekstrakt daha sonra tülbent kullanılarak süzülür ve küçük bir amber kap veya ş iş e içinde saklanır. Ekstraktları soğ utmaya gerek yoktur.

Tentür

Ekstrakt gibi, bir tentür de bitki ve alkol karış ımıdır ancak ekstraktlardan daha az konsantredir. Gerekli iyileş tirici etkiyi elde etmek için daha fazlasına ihtiyacınız olabilir.
Tentür mililitre ile verilirken ekstrakt damla ile verilir. Bire bir alkol ve bitki oranını bir ekstrakt takip ederken, tentür üçe bir alkol ve bitki oranını takip eder.

Yalnız Kalmak

Machine Translated by Google

Ailede belirli bir hastalığı hiçbir hazırlık gerektirmeden tedavi edebilen doğal ilaçlar da vardır. Olduğu gibi rahatlatabilirler ve yapmanız gereken tek şey, hasta olan aile üyesinin bunları hap olarak almasına veya doğrudan etkilenen bölgeye uygulamasına izin vermektir.

Doğal Çözümlerin Faydaları

Doğal ilaçlar, ticari olarak üretilen çoğu ilaçtan daha ucuzdur. Ticari benzerlerinden farklı olarak muhteşem paketleme, reklam veya pahalı işleme yöntemlerine sahip olmaları gerekmez. Onlar kadar etkilidirler ve kullanımları çok daha güvenlidir.

Doğal çözümlerinizin güvenli ve yüksek kalitede olduğundan emin olabilirsiniz. Neden, çünkü bütünsel tedavilerinizi üretirken sadece taze ve temiz malzemeler kullanıyorsunuz.

Doğal ilaçların raf ömrünü uzatmak ve daha uzun yapmak için herhangi bir koruyucu yoktur. Reçetesiz satılan ilaçlardan daha hafif kabul edilebilseler de etkilidirler.

Kendi doğal tedavinizi hazırlarken ihtiyaç duyacağınız malzemeleri almak için çok uzaklara bakmanıza gerek yok. Malzemeleri bulmak kolaydır ve her yapmanız gerektiğinde taze malzemelerin asla bitmeyeceğinden emin olmak için arka bahçenize bile ekebilirsiniz.

Çok çeşitli küçük rahatsızlıkların tedavisinde doğal ilaçların etkinliğinden hiç kimse şüphe duyamaz. Bir diş sarımsak, bir çay kaşığı bal, küçük bir zencefil, bir bardak limonlu çay ve daha fazlası küçük hastalıkları rahatlatabilir. Doğal ve ev yapımı ilaçlar karın ağrısı, ısırıklar ve sokmalar, mide ekşimesi, asitlik, artrit, yüksek tansiyon, ishal, kabızlık, başağrısı, ateş, soğuk algınlığı, grip, dişağrısı, boğazağrısı, kesikler, yanıklar, mide bulantısı, sırtağrısı, ve dahası. Pek çok insan, durumlarının daha kötüye gitmesini önlemek için doğal ilaçlara güvenir ve umarız bu, her şeyi ortadan kaldırmak için yeterli olacaktır.

Ölümcül olmayan daha az yan etki vardır. Çoğu vaka, şifalı otların bazı bileşenlerine karşı alerjik reaksiyonları içerebilir; karışım birey için çok güçlüdür; Yanlış eklenen içerik, kirli mutfak eşyaları ve benzerlerini içeren yanlış hazırlık.

Büyük hastalıkların modern tıbbi tedavilerle en iyi şekilde ele alındığını, ancak doğal tedavilerin bu hastalıkların büyük bir hastalığa dönüşmesini önleyebileceğini unutmamalısınız.

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Merhemler ve Merhemler

Merhem ve merhem yapmak karmaşık değildir ve bazı hastalıkların iyileşmesi için sadece merhem veya merhem uygulanması gerekir. Sorunu hafifletmek için sadece etkilenen bölgeye merhem veya salve sürmeniz yeterlidir. Ciltteki sıyrıklar, yanıklar, kesikler ve diğer yaralar gibi yaralanmalar, doğanın sağladığı bileşenlerden yapılan merhem veya merhemlerle iyi reaksiyona girer.

Karakafes Salve

Karakafes morlukları, kesikleri, sıyrıkları, ağrıyan kasları, burkulmaları iyileştirebilen ve mucizelerini kırık bir ayak parmağına kadar uzatabilen harika bir bitkidir. Deriden dokulara ve kemiklere sızar. Yine de dikkatli olun; karakafes kirli veya iltihaplı yara üzerine uygulanmamalıdır. Bakterileri hapsedip apse oluşturabilecek kadar hızlı doku iyileşmesi gösterir. Karakafes merhemi sürmeden önce yarayı iyice temizlemek ve doğal antibakteriyel merhem kullanmak akıllıca olacaktır.

Malzemeler için 2 bardak karakafes yaprağına ihtiyacınız olacak, daha güçlü bir merhem istiyorsanız yarım bardak köklerinden ekleyebilirsiniz; 2 su bardağı hindistancevizi yağı; 1 yemek kaşığı balmumu (tercihen rendelenmiş).

Mutfak eşyaları için orta boy bir tencereye ihtiyacınız olacak; büyük tencere veya güveç, hızla çıkarmak; kapaklı mason kavanoz (yaklaşık bir litre); süzgeç (ince gözenekli); temiz bez (kavanozun kırılmasını önlemek için); ve bitmiş ürün için kaplar.

Kullanacağınız tüm kapları ve aletleri kontrol etmeniz ve temiz olduklarından emin olmanız zorunludur. Kavanoza kullanacağınız karakafes parçalarını koyun. Yağı dökün ve yağ seviyesi ile kavanozun ağzı arasında bir buçuk inç boşluk bırakın. Kapağı sıkıca kapatın ve temiz bezi kavanozun altına koyun ve hepsini büyük bir tencereye koyun. Sıvı ile kavanozun üstü arasında iki inçlik bir boşluk bırakarak tencerenin içine su koyun. Ocağı kısık ateşte çevirin. Karakafesin en az on iki ila yirmi dört saat arasında demlenmesine izin verin. Suyu asla kaynatmayın ve tencerenin içindeki sıvı seviyesini korumak için tencereye sıcak su eklemeye devam edin.

Yağ koyu yeşil ile döndüğünde orta boy bir tencere hazırlayın ve balmumunu içine koyun.
Yağı (ince gözenekli süzgeci kullanarak) sıvı yağ ile birlikte tencereye dökün.

Machine Translated by Google

balmumu. Isıyı düşük tutun ve balmumu tamamen eriyene kadar çırpın. Yağı temiz kaplara dökün ve bir gün soğumaya bırakın. Karışım tamamen soğuduysa kapağı kapatın. Onları serin, karanlık noktalarda saklayın.

Muz Merhemi

Muz merhemi, şişlik, kızarıklık ve kaşıntıya neden olan böcek ısırıklarına iyi gelir. Böcek ısırıklarının neden olduğu rahatsızlıklara neredeyse anında rahatlama sağlayabilen etkili anti-alerjik ve anti-enflamatuar özelliklere sahiptir.

İçindekiler:

4 yemek kaşığı muz yaprağına ihtiyacınız olacak; 2 yemek kaşığı zeytinyağı (veya ayçiçek yağı) ve badem yağı; 150ml (2/3 bardak) kaynar su; 2 çay kaşığı emülsifiye edici balmumu ve gliserin; 1 çay kaşığı bal mumu ve C vitamini tozu.

Talimatlar:

Muzları yıkayıp doğrayın ve ikiye bölün. Bir yarısını su dolu bir kaseye, diğer yarısını da bir tencereye koyun. Kaseyi örtün ve demlenmesi için on dakika bekletin.
Yarısına kadar zeytinyağı veya ayçiçek yağı ve badem yağını ekleyip kısık ateşte kaynamaya bırakın. Ocaktan alıp on dakika soğumaya bırakın. Kaynamasına izin vermemeyi unutmayın, kaynamaya başlar başlamaz hemen ocaktan alın.

Kasedeki yaprakları boşaltın ve çıkarın ve sıvıyı bir kenara koyun. Demlenmiş yağı başka bir tavaya boşaltın, muzları çıkarın. Bir kez daha yağı ısıtın. Emülsifiye edici balmumu ve balmumu ekleyin, mumlar eriyene kadar sürekli karıştırın. Köpüklü bir kıvam elde ettiğinizden emin olun.

Karışıma bir bardak demlenmiş su ekleyin ve salata sosuna benzer bir kıvam elde etmek için çırpın. Gliserini ve ardından C vitamini tozunu dökün. Karışımı sterilize edilmiş kaplara dökün ve ardından kapatın.

Bu merhemi etkilenen noktalara ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta uygulayabilirsiniz.

Acı Biber Hardal Merhemi

Nane ve biberiye yağları içeren acı biberli hardal merhemi, artritin getirdiği ağrıyı hafifletebilir. Bu merhem şifa aromasına sahiptir ve bunu hemen yapacaktır.

Machine Translated by Google

60 ml veya 1/4 su bardağı acı biber ve hardal yağına ihtiyacınız olacak; 20 gr veya 5 çay kaşığı balmumu; 30 damla nane yağı ve biberiye yağı.

Bir benmari üst kısmına sıcak biber ve hardal yağı dökün, ardından balmumu ekleyin. Kazanın önce alt kısmına sonra üst kısmına su koyun. Karışımı ara sıra kısık ateşte karıştırın. Balmumu eridiğinde durun, ısıyı kapatın ve karışımın soğumasını bekleyin.

Karışımın üzerinde cilt görünümü oluşmaya başlayınca nane ve biberiye yağlarını damlalık yardımıyla eklemeniz gerektiğini unutmayın. İyice karıştırın ve ardından karışımı sterilize edilmiş koyu renkli bir kaba dökün. Kapağını kapattığınızda soğuduğundan emin olun.

Etkilenen bölgelere günde iki kez uygulayın ve uygulamadan önce ve sonra ellerinizi iyice temizlemeyi unutmayın. Bu merhemi çocuklardan, gözlerinizden ve diğer hassas bölgelerden uzak tutun çünkü bu bölgelerin etrafında kavurucu sıcak olabilir.
alanlar.

Uçucu Yağın Buhar Ovması

Buharlı losyonlar, doğrudan göğüs ve boğaz gibi ilgili bölgelere sürülmek üzere tasarlanmıştır. Isı genellikle okaliptüs ve nane gibi uçucu yağlardan gelir. Bu his, kan dolaşımını artırarak daralmayı azaltır. Buhar sürtünmesindeki yağlar, enfeksiyonu öldürmek ve tıkanıklığı gidermek için deriden sızar. Buharlar ciğerlere çekildiğinde rahatlık getirir ve neredeyse anında rahatsızlık ve ağrıdan kurtulur.

Buhar ovmak için 10 damla nane yağı ve okaliptüs yağına ihtiyacınız olacak; 3 damla kekik yağı; ve 1/8 su bardağı zeytinyağı.

Tüm malzemeleri bir kapta dikkatlice birleştirin. Bunu yaptıktan sonra buharlı ovmayı hemen göğüs ve boğaza uygulayabilirsiniz. Yağı etkilenen bölgelere hızlı bir şekilde sürmek, ihtiyaç duyulan sıcaklığı artırabilir. Karışımı ovuşturduktan sonra göğüste sıcak bir pazen parçası, ısınma hissini daha da artıracaktır.

Temel Merhemler ve Merhemlerin Hazırlanması

Temel merhemler ve merhemler için doğal ilaçlar, bu hazırlığı kullanın:

Machine Translated by Google

- Bir çift kazanda, kazanın üst kısmına 3 ila 4 ons demlenmiş yağ dökün ve kazanın alt kısmına yerleş tirin (su zaten kaynarken). Çift kazanınız yoksa, yağ ı (ısıyı tolere edebilen) bir cam kaseye koyun ve cam kaseyi kaynar su dolu bir tencerenin veya tencerenin üzerine koyun.
- Karış ıma küçük bir kare balmumu koyun ve balmumu eriyene kadar karış tırın. erir. Balmumu, karış ımı koyu hale getirmekten sorumlu olandır.
- Karış ımı koyu renkli küçük kavanozlara dökün, serin ve karanlık bir yerde saklayın.

Machine Translated by Google

Bölüm 3

Lapa

Lapa, merhemlere veya merhemlere çok benzer, ancak genellikle taze doğ ranmış bitkilerden yararlanarak daha sulu bir kıvam oluş turur ve sıklıkla kompres olarak uygulanır.
Genellikle çeş itli yaralanma ve yaraların neden olduğ u ş iş lik, ağ rı, kızarıklık, rahatsızlık ve diğ er oluş umları veya ağ rıları azaltmak için kullanılır. Kıymık ve sokma gibi yabancı cisimleri vücuttan çkarabilen lapalar vardır.

Lapa karış ımı bittikten sonra temiz bir bezin bir yüzüne yayılmalıdır. Lapa karış ımının olduğ u taraf, etkilenen bölgenin derisine gelecek ş ekilde döş enmelidir. Güvenli tutmak ve yatak takımlarını veya giysileri kirletmesini veya lekelemesini önlemek için plastik sargıyla örtmeniz veya etrafına bandaj sarmanız gerekir.

Basit Hardal Lapası

Bu lapa, birisi soğ uk algınlığ ı olduğ unda idealdir. Sadece 1 yemek kaş ığ ı kuru hardal, 4 yemek kaş ığ ı un ve bir parça yumurtaya ihtiyacınız var.

Yumurtayı kırın ve ardından unu ve hardalı ekleyin. Her ş eyi iyice karış tırın ve biraz su ekleyin ama akıcı hale getirmeyin. Karış ımı göğ se sürün ve örtün.

Gözyaş larını Uzaklaş tıran Soğ an

Lapası Soğ an sizi ağ latabilse de, onun lapası gözlerinizdeki yaş ları alabilir ve tendonların çekilmesi, yaralanması veya yırtılmasından kaynaklanan ağ rı ve ş iş liğ i neredeyse anında giderebilir.

Birkaç soğ anı doğ rayın, ardından aloe vera suyunu ekleyin ve her ş eyi iyice karış tırın.
Karış ımı, yaralı bölgeyi kaplayabilecek temiz bir bezin üzerine yayın ve ardından yara lapasıyla birlikte bezi yaralı bölgenin cildine yerleş tirin.

Lahana Yaprağ ı Lahana

yaprağ ı uzun yıllardır ş iş lik, burkulma, incinme ve ülserlere karş ı kullanılmaktadır.

Machine Translated by Google

Lahana lapası yapmak için biraz lahana yaprağına ihtiyacınız olacak ve orta kaburgayı çıkardığınızdan emin olun. Yaprakları doğrama tahtasının üzerine düz bir şekilde koyun ve suları fışkırmaya başlayana kadar oklava ile parçalayın.

"Dövülmüş" yaprakları etkilenen eklemlerin üzerine yerleştirin ve yaprakları yerinde sabitlemek için etrafına bir bandaj sarın.

Calendula ve Lavanta Lapası

Bu lapa, iyileşmeyen yaralar için idealdir. Bunu yapmak için 1/4 su bardağı ezilmiş karakafes yaprağı ve nergis çiçeğine ihtiyacınız olacak; steril su içeren bir cam kavanoz; ve bir damla lavanta yağı.

Lavanta yağını cam kavanoza dökün, ardından ezilmiş karakafes ve nergis çiçeklerini ekleyin. Kavanozu kapatıp sallayarak her şeyi iyice karıştırın. Dört gün boyunca serin ve karanlık bir yerde bırakın. Bundan sonra, karışımı süzün ve sıvıyı saklayın. Sıvıyı bir cam kaba koyun. Steril bir pamuk top alın ve karışıma batırın, ardından batırılmış pamuğu yaraya bastırın veya yaranın sabit kalması için yaranın üzerine de bandaj yapabilirsiniz.

Kaynamalar için Çay Ağacı Yağı Lapası

Lapalar ayrıca karbonkül ve çıbanlarla iyi çalışır ve evde sorunsuz bir şekilde yapabilirsiniz. Çay ağacı yağı, lavanta yağı, 2 bardak sıcak su (dokunulamayacak kadar sıcak olmalı ama parmağınızı hemen çekmenize neden olacak kadar sıcak olmamalıdır) ve pamuklu pedlere ihtiyacınız olacak.

Sıcak suya iki ila üç damla çay ağacı yağı ve lavanta yağı koyun. İyice karıştırın. Pamuklu bir ped alın ve karışıma batırın. Islatılmış pamuğu kaynamaya karşı koyun ve on beş dakika bekletin. Belirtilen süre sonunda çıkarın ve on beş dakika sonra işlemi tekrarlayın. Çay ağacı yağı ve lavanta yağı karışımı sonunda kaynamaya neden olan bakterileri öldürür.

Calendula Çiçekleri Lapa ile Karakafes Yaprağı

Karakafes, güçlü bir yara iyileştirme özelliğine sahip olduğu için ünlüdür. Eski insanlar karakafesi böyle bir amaç için kullanmışlardı - yaraları hızlı bir şekilde iyileştirmek için. Karakafesin sadece haricen kullanılması gerektiğine dikkat etmek önemlidir.

Biraz taze karakafes yaprağı ve aynısefa çiçeği toplayın (isterseniz aynısefa esansiyel yağını kullanabilirsiniz). Bunları bir karıştırıcıya yerleştirin ve az miktarda su koyun ve birlikte ezin. Karışımı tülbente koyun ve sarın, ardından düğmeye basın.

Machine Translated by Google

Karış ımı tülbent ile yaranın üzerine sarın. Otuz dakika yerinde tutun ve sonra çıkarın. Bir iyileş me görene kadar tüm süreci eş it aralıklarla günde en az dört kez tekrarlayın. Minik karakafes yapraklarının yaraya girmemesine dikkat edin.

zencefil lapası

Zencefil lapası, özellikle lokalize ağ rıya hızlı bir rahatlama sağ lamada iyidir. Zaten ihtiyaç duyulan ısıyı sağ lar ve dış arıdan ısı verilirse daha etkili olabilir.

Etkilenen bölge için ihtiyaç duyduğ unuz kadar zencefil rendelemeniz yeterlidir.
Rendelenmiş zencefili doğ rudan ağ rılı bölgeye koyun ve sıcak suyla ıslatılmış bir havluyla örtün.
20 ila 30 dakika boyunca açık tutun. Ağ rı geçene kadar iş lemi günde en az iki kez yapın.
Zencefilli lapayı sıcak hissedilen kırmızımsı ş iş miş bölgelerde kullanmayın.

Machine Translated by Google

4. Bölüm

infüzyonlar

Çaylar genellikle içme keyfi için alınır ve çoğu rahatsızlığa yatıştırıcı bir rahatlama sağlamak için alınır ve infüzyonlar, çayların daha güçlü versiyonlarıdır. Güçlü bir konsantre elde etmek için genellikle daha uzun süre demlenirler. İnfüzyonlar dahili olarak tüketilebilir veya harici olarak uygulanabilir. Hastalığı tedavi etmek için ihtiyacınız olan belirli bitki veya otların herhangi bir kısmını demleyebilirsiniz.

Meyankökü ve Marshmallow İnfüzyonları

Meyan kökü popülerdir çünkü uzun yıllardır balgamı gevşetmek için kullanılmıştır. Hatmi eklediğinizde öksürük de azalır ve kombinasyon boğaz ağrısını da yatıştırır. Karışımdan üretilen şurup kene veya kuru öksürüğe iyi gelir.

4 yemek kaşığı kurutulmuş hatmi köküne (iri kıyılmış) veya 8 yemek kaşığı taze hatmi köküne (iri kıyılmış) ihtiyacınız olacak; 3 baş veya demet taze mürver; 2 kurutulmuş meyan kökü (küçük parçalara ayırın); 1 çay kaşığı öğütülmüş karanfil ve anason tohumları; 2 su bardağı su; yarım bardak bal; 5 yemek kaşığı gliserin; bir bütün limonun suyu; ve 1 bütün mandalina kabuğu.

Hatmi, mürver, meyan kökü, karanfil, anason ve mandalina kabuğunu su içeren bir tavada birleştirin. Her şeyi kısık ateşte pişirin. Sıvı 1/5 oranında azaldıysa ısıyı kapatın. Meyan kökünü çıkarın. Bir blender kullanarak, karışımı pürüzsüz olana kadar karıştırın. Tavaya geri koyun, ardından limon suyu, bal ve gliserin ekleyin. İyice karıştırın ve iki dakika pişirin. Isıyı kapatın ve karışımı sterilize edilmiş şişelere dökmeden önce soğumaya bırakın. Günde iki yemek kaşığı şurup trice alın. Buzdolabında sakladığınızdan emin olun.

Temel İnfüzyon Hazırlığı

Temel infüzyon doğal ilaçları için bu hazırlığı kullanın (yalnızca çiçekler, gövdeler ve/veya yapraklar kullanın):

- Kuru otlar için: Her 8 onsluk bir bardak kaynar suya 1 ila 2 çay kaşığı kullanın. On ila on beş dakika demleyin. Başka bir bardağa süzün, ardından gerektiği gibi saklayın veya kullanın.

Machine Translated by Google

- Taze otlar için: Her litre kaynar suya 3 çay kaşığı taze ot parçası kullanın. En az on dakika, en fazla on beş dakika demleyin. Süzün ve gerektiği şekilde saklayın veya kullanın.

- İnfüzyonu tıbbi amaçlar için kullanacaksanız, 8 ons tüketin dozlar, günde üç kez önerilir.

- Saklayacaksanız üzerini sıkıca kapatıp serin ve karanlık bir yere koyun ve 24 saat içinde tüketmeye özen gösterin.

Papatya İnfüzyonları

Papatya infüzyonu cilt iltihaplarını, hazımsızlığı ve kaygıyı tedavi etmek için harikadır.
Cilt iltihabı için, infüzyonu bir pamuk top kullanarak etkilenen bölgeye uygulayın. Bu infüzyonu yaparken sadece papatya çiçeği kullanmak da en iyisidir.

Machine Translated by Google

Bölüm 5

Çay

Çay, birçok sağlık yararı sağlayabilen serinletici bir içecektir. Lezzetli ve yapımı kolaydır ve dünyanın her yerindeki annelerin onu çok sevmesinin nedeni budur. Çay yapımında taze otlar veya kuru otlar kullanabilirsiniz ve yine aynı kalitede verim alırsınız.

Papatya çayı

Papatya hafif sakinleştirici ve sakinleştirici özelliklere sahiptir ve papatya çayı, yoğun bir günün sonunda yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir hissağlamada harikadır. Aynı zamanda huzursuz çocukları sakinleştirmek için mükemmel bir bitkidir ve pembe göz için etkili bir çaredir.

Rahatlatıcı çayı yapmak için 2 ila 3 çay kaşığı kurutulmuş Alman Papatyası (veya tercih ettiğiniz başka bir şey), sıcak su ve fincanlara ihtiyacınız olacak.

Papatyayı bir bardak sıcak suya koyun. Çiçekleri üç ila beş dakika demleyin. Çayı diğer bardağa süzün, ardından tatta farklılıklar yaratmak için limon, bal veya stevia (tatlılık katmak için) ekleyin.

Daha Güçlü Papatya Çayı

Pembe gözü rahatlatmak için daha güçlü bir papatya çayına ihtiyacınız olacak. Papatya çayı ile aynı malzemeleri ve prosedürü takip edin, ancak daha uzun süre demleyin. Bir pamuğu güçlü papatya çayına batırın (soğuduğundan emin olun) ve etkilenen bölgeyi bununla silin. Bunu günün her saati yapmanız gerekir ve enfeksiyonun bir ila üç gün içinde kaybolması beklenir.

çay gibi

Nane çayı papatya kadar popüler olmayabilir ama kendine has bir çekiciliği var. Nane çayı sindirim sistemini yatıştırma yeteneğine sahiptir ve hazımsızlık, mide bulantısı ve mide ekşimesi zamanlarında yardımcı olur.

Kaynatmak için 2 bardak suya, nane dallarına (miktar çayınızı ne kadar güçlü veya yumuşak istediğinize bağlıdır) ve şekere ihtiyacınız olacak.

Machine Translated by Google

Suyu bir su ısıtıcısına koyun ve suyu kaynatmak için ateş i açın. Nane yapraklarını gevş ek bir ş ekilde bir bardağ a veya uzun bir bardağ a koyun (hangisini tercih ederseniz edin ama sıcak suyu kaldırabileceğ inden emin olun). Kaynayan suyu bardağ a dökün ve birkaç dakika demleyin. Nane yapraklarını çıkarmadan çayı içmekte bir sakınca yoktur ama dilerseniz çayı baş ka bir bardağ a süzerek yapraklarını da çıkarabilirsiniz. Tatlı yapmak için ş eker, bal veya stevia ekleyin. Dilerseniz narenciye suyu da ekleyebilirsiniz.

Ahududu Yaprağ ı Çayı

Ahududu yaprağ ı çayı kadınlar için faydalıdır - hormonları dengelemeye yardımcı olur ve cilt dostudur. İ deal olarak, hamile kadınların hayatındaki önemli bir olay sırasında sahip olması gereken iyi bir potasyum, magnezyum ve B vitamini kaynağ ı olduğ u için hamilelik sırasında tüketilmelidir. Ayrıca rahme ek güç verebilir.

1 çay kaş ığ ı kurutulmuş ahududu yaprağ ına veya 3 çay kaş ığ ı doğ ranmış taze ahududu yaprağ ına ve 1 bardak kaynar suya ihtiyacınız olacak.

Doğ ranmış ahududu yapraklarını bir bardak kaynar suya koyun. Bardağ ın üzerini kapatın ve yaprakları beş dakika demleyin. Demlendikten sonra çayı süzün ve tadını çıkarın.

Gebeler adetlerinin son iki ayında günde iki bardak ahududu yaprağ ı çayı içebilirler, daha önce içemezler. Hamilelik sırasında çayı içmeden önce doktor tavsiyesi almak akıllıca olacaktır çünkü bileş enlerinin olumsuz etkileri olabilir.
Hamile değ ilseniz, çay ağ ız ülserlerini, süngerimsi diş etlerini ve ağ ızda ağ rıyı önlemeye yardımcı olabilir.

Nane Yaprağ ı ve Rezene Mide Yatış tırıcı

Sindirim sorunu yaş ayanlar veya çoğ u zaman midesi ağ rıyanlar bu çay tam size göre.

2 çay kaş ığ ı nane yaprağ ı, yarım çay kaş ığ ı rezene tohumu ve bir tutam toz zencefile ihtiyacınız olacak.

Tüm malzemeleri bir bardağ a koyun, karış tırın ve bardağ a kaynar su dökün. Fincanı örtün ve beş dakika demleyin. Yatış tırıcı etkinin uzun süreli olması için 1 yemek kaş ığ ı çim jelatin tozu ekleyebilirsiniz.

fesleğ en çayı

Machine Translated by Google

Fesleğen kesiklere, sıyrıklara, iştahsızlığa ve gaza iyi gelir. Bu çay genellikle kurutulmuş geliş en dallar kullanılarak hazırlanır. Sadece 2 çay kaşığı kurutulmuş dallara ihtiyacınız olacak ve 1/4 litre kaynar suya dökün. Demlenmesi için on beş dakika bekletin. Çayı süzün ve hazır.

Kimyon çayı

Bu çay aynı zamanda şişkinliğe de iyi gelmektedir. Çayı yapmak basittir ve kısa sürede hazır olacaktır.

1 çay kaşığı ezilmiş kimyon meyvesine ve 1/4 litre suya ihtiyacınız olacak.

Suyu kaynatın ve biter bitmez ocağı kapatın. Kimyonu kaynar suya koyun ve on dakika demleyin. Çayı süzün ve hala sıcakken (sıcak değil) servis yapın.

Zencefil çayı

Zencefil çayı, boğaz ağrısı (ve sesi geri getirme), mide bulantısı ve adet kramplarının getirdiği rahatsızlığı hafifletmeye yardımcı olabilir. Bazıları için çok sert gelse de hazırlaması kolaydır.

Küçük bir parça zencefil alın, ardından iyice yıkayın ve tatları serbest bırakmak için dövün. Kaynar suya koyun ve birkaç dakika demleyin. Süzün ve bir bardağa dökün. Tadını daha iyi hale getirmek için limon, şeker veya bal ekleyebilirsiniz.

Ailenin daha genç üyeleri çayı alabilir ama bir bebeğe vermeyin. Tadı bazı üyeler için çok güçlü olabilir, daha genç üyeler için çayı daha hafif yapın ve bal ekleyin.

Temel Çay Hazırlama

Çoğu doğal çay ilacı için şu hazırlığı kullanın:

- Çayınız için yeteri kadar yaprak toplayıp bir bardağa koyun.
- Bardağa kaynar su dökün, üzerini kapatın ve on dakika demleyin.
- Yaprakları süzün ve tatmak için şeker, bal, narenciye veya en sevdiğiniz aromayı (uygunsa) ekleyin.
- Hala sıcakken için, sıcak değil.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 6

tentürler

Bitkisel tentürler, vücudun kolayca emebileceği daha güçlü bir bitki iksiri elde etmek için bitkinin elma sirkesi veya alkolde (daha popüler ortam) yaşlandırılmasıyla yapılan sıvı bitkilerdir. Yerel veya çevrimiçi sağlıklı gıda mağazalarından veya şifalı bitki dükkanlarından satın alınabilecek tentürler vardır veya evde kendi tentürlerinizi yapabilirsiniz.

Ekstrakt yapımında kullanılan alkol içmek içindir, asla ovma alkolü kullanmayın.
Alkol, elma sirkesinden daha idealdir çünkü bitkinin yararlı özelliklerinden daha fazlasını çıkarabilir.

Papatya tentürü

Bu tentür, birçok kullanım alanı olduğu için her evde olması gereken bir maddedir. Yetişkinler ve çocuklar kesinlikle bundan çok faydalanacaktır. Bebeklerde gaz sancılarını, koliği giderebilir, morlukların üzerine sürülebilir.

Yetişkinler için, gerektiği kadar her gün 1 ila 3 kez 1 çay kaşığı alın. Bebekler için, diş çıkarma sırasında dişetlerine sürülen birkaç damla rahatsızlıktan kurtulma sağlayabilir. Anneler ayrıca kolik ağrısını gidermek için bebeğin midesine birkaç damla papatya tentürü damlatabilir. Daha büyük çocuklar için (yeni yürümeye başlayan çocuklar dahil), gerektiğinde günde en az bir kez (3 defaya kadar) 1/4 çay kaşığı ila 1/2 çay kaşığı alınmalıdır.

Tentür yapmak için yarım fincan taze papatya çiçeğine ihtiyacınız olacak; kaynayan su; votka (votkanız yoksa rom da olur); ve hava geçirmez kavanoz (litre boyutu).

Papatya çiçeklerini kavanoza koyun ve kaynayan suyu dökün, çiçeklerin üzerini mutlaka kapatın ve kavanozun tamamını suyla doldurmayın. Votkayı dökün ve tüm kavanozu doldurun. Asla ovma alkolü gibi içilmesi amaçlanmayan alkol kullanmayın. Kavanozu hava geçirmez kapağıyla sıkıca kapatın. Kavanozu serin ve karanlık bir yerde saklayın ve dört ila altı hafta boyunca her gün sallayın. Bunu yaparak güçlü bir tentür üretebileceksiniz.

Çalkalama süresi geçtikten sonra dolaptan çıkarın ve tentürü süzün.
Tentürü başka bir kavanoza aktarın veya şişeleri kullanın.

Nane ve Rezene Tentür

Machine Translated by Google

Bu tentür hazımsızlık, mide bulantısı veya mide ekşimesi için harikadır. Yetişkinler için normal doz 1 çay kaşığıdır - düz veya suyla karıştırılmış. Sorunu tedavi etmek için genellikle bir doz yeterlidir, ancak ikinci bir dozun gerekli olduğu durumlar vardır. Çocuklar için on ila yirmi damla işinizi görür.

Yarım bardak kuru nane yaprağına ihtiyacınız olacak; 1/4 su bardağı ince doğranmış zencefil ve kurutulmuş rezene tohumları; kaynayan su; votka veya rom; ve hava geçirmez çeyrek boy kavanoz.

Nane, rezene ve zencefili kavanoza koyun ve üzerini geçecek kadar kaynar su ile doldurun. Tüm kavanozu doldurmak için votka veya rom dökün ve hava geçirmez kapakla kapatın. Kavanozu serin ve karanlık bir yerde saklayın ve dört ila altı hafta boyunca her gün sallayın. Bu güçlü bir tentür verecektir.

Söz konusu haftalar geçtikten sonra dolaptan çıkarın ve tentürü süzün. Tentürü başka bir kavanoza aktarın veya kullanım kolaylığı için şişelere koyun.

İyi Geceler Uykusu

Bu tentür tarifi, gözünüzü tam anlamıyla kapatamadığınız zamanlarda huzurlu bir uyku sağlamayı amaçlamaktadır. Günlük kullanım için tasarlanmamıştır - sadece gerekliyse. Bu tentür, hasta olduklarında uykuya dalmakta güçlük çeken veya siz uyuyamayacak kadar yorgunsanız, çocuklar için iyidir.

Yetişkinler için 2 ila 3 damla, iki yaş ve üzeri çocuklar için 1 damla uygulayın. Bu tentürü asla iki yaş ve altındaki bebeklere vermeyin. Çocuklar için çok düşük dozda başlamak idealdir.

2 yemek kaşığı kedi nanesi, civanperçemi çiçeği ve yulaf samanına ihtiyacınız olacak - hepsi kurutulmalı; 2 yemek kaşığı taze papatya çiçeği; 1 yemek kaşığı nane yaprağı, stevia yaprağı ve şerbetçiotu çiçeği - hepsi kurutulmuş; kaynayan su; votka veya rom; ve çeyrek boy cam hava geçirmez kavanoz.

Tüm otları cam kavanoza koyun ve içine otları kaplayacak kadar kaynar su dökün ve iyice karıştırın. Kavanozun geri kalanını votka veya rom ile doldurun. Kapağı kapatın ve karışımı iki ila sekiz hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde saklayın. Karışımı her gün çalkalayın. Belirtilen sürenin sonunda karışımı süzün ve sıvıyı küçük şişelerde saklayın ve gerektiğinde kullanın.

Temel Tentür Hazırlama

Machine Translated by Google

Temel tentür doğ al ilaçlar için bu hazırlığ ı kullanın:

- 1:3 oranında votka veya rom ve su karış ımı (her 3 ons suya 1 ons votka)

- 1 1/2 litre votka ve su karış ımı ile bir cam kavanozda 8 ons kuru ot veya 1 1/2 litre votka ve su karış ımı ile bir cam kavanozda 1 1/2 pound taze bitki (daha küçük parçalar halinde kesilmiş).

- Kavanozu kapatın ve iki ila altı hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde saklayın. Karış ımı her gün çalkalayın.

- Belirlenen süre geçtikten sonra karış ımı baş ka bir kaba süzün.

- Toplanan tentürü steril koyu cam ş işelerde güneş ten uzakta saklayın. Onları düzgün bir ş ekilde saklarsanız, iki yıl ve daha uzun süre dayanabilirler.

Machine Translated by Google

Bölüm 7

Tek Başına ve Diğerleri

Bazen, doğal bitkisel ilaç zaten olduğu gibi iyidir - işe yaraması için herhangi bir hazırlığa ihtiyacınız yoktur. Bu bölüm aynı zamanda bitkinin tüm potansiyelini ortaya çıkarmak için doğal ilacınızı hazırlamanın diğer yollarını da kapsar.

Sarımsak

Sarımsak, vücudunuzu sağlık risklerinden korumak için harikadır. Yetişkinlerin günde iki ila üç kez bir diş çiğ sarımsak yemesi veya yutması, çocukların böcekleri uzak tutmak için günde iki kez 1/4 diş sarımsak tüketmesi önerilir.

Tansiyon yükseldiğinde tansiyonu düşürmek için iki diş hafif ezilmiş sarımsak tüketilmesi önerilir. Düzenli sarımsak tüketimi kötü kolesterol seviyesini de azaltabilir. Bununla birlikte, kan basıncı düzelmezse, derhal doktora danışmanın en iyisi olduğunu unutmayın. Tansiyonu yüksek tutan başka sebepler de olabilir.

Biber Talk Tozu

Dolaşımı uyarabilen sıcak talk hazırlamak için kırmızı biber ve hardal tozu kullanılabilir. 1 çay kaşığı biber ve hardal tozu ile 1 yemek kaşığı mısır nişastasına ihtiyacınız olacak. Sadece her şeyi iyice karıştırın. Karışımı çoraplarınızı giymeden önce üşüyen ayaklarınızın tozunu almak için kullanabilirsiniz.

Bitkisel Buhar

Bu bitkisel buhar soğuk algınlığı ve grip için harikadır. Buharın ılık ve nemli havası bronşları ve burun yollarını açar ve yatıştırıcı bir rahatlama sağlar.

3 bardak suya ihtiyacınız olacak; beş damla lavanta, bergamot ve biberiye esansiyel yağları; küçük lavabo; ve havlu.

Suyu bir tencereye koyun ve kaynatın. Isıyı kapatın ve uçucu yağları suda karıştırın. Karışımı küçük bir leğene aktarın ve masanın üzerine koyun. Havlunuzu alın ve yüzünüzü ve leğeni havluyla örtün (yüzünüz, yüzünüzün buharı alabileceği lavabo ağzından birkaç santim uzakta olmalıdır). Buharın kaçmayacağından emin olun. Vücudunuzun en derin noktasına ulaştığını hissediyormuşçasına buharı içinize çekin.

Machine Translated by Google

akciğerler. Yapabildiğiniz kadar uzun süre nefes alın ve verin. Gerektiğinde temiz hava almak için dışarı çıkın.

Öksürük için Okaliptüs Buharı

Okaliptüs buharı sinüs ve burun tıkanıklığını gidermede etkilidir. Öksürüğün giderilmesinde de etkilidir. Okaliptüs yağı kafur yağı ile karıştırılmamalıdır.
Okaliptüs yararlı olmasına rağmen, yutulmamalı veya doğrudan cilde sürülmemelidir.

Okaliptüs bitkisel buharı için 2 ila 3 damla okaliptüs yağına ihtiyacınız olacak; altı bardak su; su ısıtıcısı; büyük havlu; ve bir kase veya kap.

Suyu su ısıtıcısına dökün ve kaynatın, ardından ocağı kapatın. Masanın üzerine bir kase hazırlayın ve kaynayan suyu dikkatlice kaseye dökün. Okaliptüs yağı damlalarını kaseye ekleyin ve biraz karıştırın. Başınızı ve leğeni havluyla örtün ve yüzünüz ile leğen arasındaki mesafe kol boyu olmalıdır. Yüzünüzü kasedeki karışıma çok yaklaştırmayın. Gözlerinizi kapatın ve derin nefes alın. Bunu on dakika boyunca yapın, ara sıra temiz hava almak için (gerekirse) mola verin.

Belirtilen miktardan daha fazla okaliptüs yağı eklememeyi unutmayın ve bu buhar çocuklar için değildir.

Ağrıyan Kaslar İçin Biber Sıvaları Biber

ve hardal, ağrılı kaslara ve boyun tutulmasına kolaylık ve rahatlık sağlamak için derin ısı tedavisi sağladıkları için ekip olarak iyi çalışırlar.

1 su bardağı acı biber ve hindistancevizi yağına (parçalanmamış) ihtiyacınız olacak; 4 yemek kaşığı hardal tozu; 6 çay kaşığı balmumu; Her biri 4 x 4 inç olan 4 paket gazlı bez yara pedi ve yapışkan yara sargısı.

Biberleri yıkayıp ince ince dilimleyin. Hindistan cevizi yağı ile bir tencerede dilimlenmiş biber ve hardal tozunu birleştirin. Örtün ve iki dakika kısık ateşte ısıtın, ardından ocağı kapatın ve karışımın kapağını kaldırmadan kendi kendine soğumasını bekleyin. Tülbenti serin ve karışımı içine dökün. Karışımın olduğu bezi bir eleğe (altında bir kase ile) yerleştirin ve yağı çıkarmak için eleğe bastırarak bezi sıkın.

Machine Translated by Google

Ayıkladığınız yağı tencereye alıp kısık ateşte kızdırın. Balmumunu içine koyun ve eriyene kadar hafifçe karıştırın, ardından tavayı ocaktan alın. Pansuman pedlerini hızlıca yağ karışımıyla ıslatın. Tamamen ıslandıklarında, pedleri karışımdan çıkarın ve on dakika veya katılaşana kadar yağlı kağıt üzerine koyun. Pedler kuruduktan sonra plastiğe sarılabilir ve üst üste yerleştirilebilir. Onları buzdolabında saklayın ve ihtiyacınız olduğunda bir tane alın.

Kullanmanız gerektiğinde, yapışkan yara örtüsünün üzerine bir ped koyun ve etkilenen bölgeye uygulayın. Bölgeyi sıcak tutmak için battaniyeyle örtün ve pedi yarım saat ila bir saat arasında bırakın.

Machine Translated by Google

Bölüm 8

Diğer Hastalıkların Listesi Ve Bitkisel Tedavileri

Önceki bölümlerde, doğal ilaçlarınızı alma konusunda size daha geniş bir seçenek sunmak için temel hazırlıklara yer verildi. Bu bölüm size şifa sağlayabilecekleri farklı bitkileri ve günlük hastalıkları verecektir. Hangi hazırlığın en uygun olduğuna karar vermek size kalmıştır.

Yanık, morluk, yara, ağrı, iltihaplanma ve benzeri ağrıları tedavi etmek için merhem ve merhem veya lapa seçmek en iyisidir. Hazımsızlık ve diğer mide sorunları için çay, infüzyon veya tentürleri seçin. Bebekler ve daha küçük çocuklar için, özellikle sonunda her şeyi kusacak türden iseler, merhem ve merhemleri kullanmak en iyisidir.

Hastalıklar ve Bitkileri

Apse – Lobelia ve kaygan karaağaç

Akne – Calendula, karahindiba, aloe vera, sarı rıhtım, chaparral (yalnızca kendiniz yetiştiriyorsanız veya güvenilir bir organik mağazadan satın aldıysanız chaparral kullanın), çay ağacı

Alerji – Papatya

Angina – Sarımsak, alıç, söğüt, yeşil çay

Anksiyete ve stres – Kava, şerbetçiotu, kediotu, çarkıfelek, papatya, lavanta

Damar sertliği – Sarımsak

Artrit – Kırmızı biber, söğüt, zerdeçal, zencefil, kedi pençesi,

Astım – Efedra (dikkatli kullanın)

Sporcu ayağı – Çay ağacı yağı (topikal kullanım)

Ağız kokusu – Maydanoz

Kaynamalar – Ekinezya, çay ağacı yağı, sarımsak, rhodiola, ginseng

Bronşit – Ekinezya, sardunya

Yanıklar – Aloe vera

Cankers – Goldenseal

Soğuk algınlığı – Ekinezya, ginseng, andrographis, kahve, meyan kökü (boğaz ağrısına iyi gelir), çay (göğüs ve burun tıkanıklığına iyi gelir)

Kabızlık – Elma (hazırlama yapılmadığı veya suyunu içilmediği gibi), psyllium tohumu

Machine Translated by Google

Öksürük – Okaliptüs (yutulmamalıdır, bkz. Bölüm 7)

Depresyon – St. John's wort Diyabetik

ülserler – Karakafes

İ shal – Ahududu, Yabanmersini

Baş dönmesi – Zencefil, ginkgo

Kulak ağ rısı – Ekinezya

Egzama – Papatya, karahindiba, topikal hodan tohumu yağ ı, sarı rıhtım, chaparral (yalnızca kendiniz yetiş tiriyorsanız veya güvenilir bir organik mağ azadan satın aldıysanız chaparral kullanın) ve çuha çiçeğ i yağ ı

Yorgunluk – Kakao (bitter çikolata), çay, kahve, ginseng, rhodiola

Grip – Ekinezya

Gaz – Dereotu, rezene

Gingivitis – Yeş il çay, goldenseal

Saman nezlesi - Isırgan otu, butterbur

Hemoroid – Mürver (ağ rıyı hafifletebilir), sığ ırkuyruğ u

Yüksek Tansiyon – Fasulye, alıç, kakao (bitter çikolata)

Yüksek Kan Ş ekeri Seviyesi – Çemen Otu

Yüksek kolesterol Elma, tarçın, kakao (bitter çikolata), çuha çiçeğ i yağ ı, keten tohumu, soya gıdaları, yeş il çay

Enflamasyon – Kaygan karaağ aç, çemen otu ve keten tohumu ile altınmühür

Enfeksiyon – Topikal çay ağ acı yağ ı, sarımsak, astragalus, ginseng, ekinezya, rhodiola

Uykusuzluk – Kava, ş erbetçiotu, melisa, çuha çiçeğ i, kediotu

İ rritabl Bağ ırsak Sendromu – Nane, papatya

Bel Ağ rısı – Carvacrol, beyaz söğ üt kabuğ u

Adet Krampları – Ahududu, kava, hayıt

Migren – Melisa, Feverfew, butterbur

Kas Ağ rısı – Keklik üzümü, kırmızı biber

Premenstrüel Sendrom – Çuha çiçeğ i, hayıt

Döküntüler - Karahindiba, sarı rıhtım ve chaparral (yalnızca kendiniz yetiş tiriyorsanız veya güvenilir organik mağ azadan satın aldıysanız chaparral kullanın)

Kulak çınlaması – Ginkgo

Tıkalı Burun – Ekinezya

Tonsillit – Astragalus, ekinezya, goldenseal

Machine Translated by Google

Diş ağrısı – Söğüt, karanfil yağı

Ülserler – Meyan kökü, aloe vera

Doğal ilaçları el altında bulundurun, düşündüğünüzden daha yararlı olabilirler.

Machine Translated by Google

Çözüm

Bu kitabı indirdiğiniz için tekrar teşekkür ederiz!

Umarım bu kitap, kendiniz ve aileniz için doğal ilaçları bu kadar kolay bir şekilde belirlemenize ve hazırlamanıza yardımcı olabilmiştir.

Bir sonraki adım, evinizden birinin acilen rahatlamaya ihtiyacı olması durumunda doğal ilaçlarınızı elinizin altında bulundurmaktır. Artık oldukça maliyetli ve hatta size ve ailenize zarar verebilecek reçetesiz satılan ilaçlara bağımlı olmayacaksınız.

Bu kitaptan hoşlandıysanız veya herhangi bir şekilde değer gördüyseniz, o zaman sizden bir iyilik isteyeceğim: Amazon'da bu kitap için bir inceleme bırakacak kadar nazik olur musunuz? Çok makbule geçer!

Amazon.com'da yorum bırakmak için buraya tıklayın.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Ebeveynlik Kitaplarıma Bakın

Yeni Yürümeye Başlayan Çocuklara Ebeveynlik: İlk Yıllarda Akıllıca ve Etkili Ebeveynlik Nasıl Yapılır ? Çocukluk (1 ila 3 yaş arası)

Ebeveynlik Tavsiyesi: Her Ebeveynin Çocuk Yetiştirirken Bilmesi Gereken 20 Şey yetişkinlik

Genç Erkeklere Ebeveynlik: Ergen Erkekleri Yetiştirmek İçin Etkili Ebeveynlik Rehberi

Erkek Çocuk Ebeveynliği: Bebeklikten Çocukluk Dönemine Kadar Erkek Çocuklara Nasıl Ebeveynlik Yapılacağına Dair Kapsamlı Bir Kılavuz yetişkinlik

Genç Kızlara Ebeveynlik Yapmak: Bir Ebeveynin Kızınızı Yeni Yıldan Yetiştirme Rehberi Tersyüz

Machine Translated by Google

Gururlu Ebeveynler Kulübüne Katılın

Elizabeth'in posta listesine abone olun ve Proud'a ÜCRETSİZ Üyeliğinizi alın
Bu heyecan verici ve yararlı avantajları alacağınız Ebeveyn Kulübü:

1. Ebeveynlerin grup yarışmalarına, etkinliklere katıldığı ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı oldukları Elizabeth'in GİZLİ Facebook Grubuna katılın.

2. Elizabeth'in derinlemesine ebeveynlik dersleri ve tavsiyeleri vereceği Özel Üyeler Alanına Erişim Sağlayın.

3. Ve size umut verecek, gününüzü aydınlatacak ve sizi daha fazla motive edecek pratik mini dersler, pick-me-up'lar ve ebeveynlik alıntıları alın!

Machine Translated by Google

Bİ ZE KATILIN! Elizabeth'in akıllıca ve etkili ebeveynlik ipuçları ve fikirleriyle içinizdeki o süper anneyi/babayı ateş leyin !

Veya tıklayın: http://bit.ly/proud-parents-club